

¡Combatiendo a BAC![®]

Cuatro pasos sencillos para una comida sin riesgo

Limpiar

Lávese las manos y limpie las superficies seguido

La Bacteria se puede extender en las tablas de cortar, utensilios, esponjas y cubiertas. ¡Aquí esta como ¡combatir a BAC![®]:

- Lávese las manos con agua caliente y jabón antes de tocar los alimentos después de entrar al baño, cambiar un pañal y tocar las mascotas.
- Lave las cubiertas, tablas de cortar, trastes y utensilios con agua caliente y jabón después de preparar los alimentos.
- Use tablas de cortar de plástico o que no sean porosas. Lávelas en el lava vajillas o en agua caliente y jabón después de cada uso.
- Use toallas de papel para limpiar las cubiertas de la cocina. Si usa toallas de tela, lávelas seguidas en la lavadora con agua caliente

Separar

Evite el cruce de contaminación

El cruce de contaminación es cuando la bacteria se extiende de un alimento a otro. Esto sucede cuando se maneja carne cruda, pollo y mariscos. Mantenga estos alimentos y sus jugos lejos de alimentos ya preparados listos-para-comer. ¡Aquí esta como ¡combatir a BAC![®]:

- Separe la carne cruda, pollo y mariscos de los otros alimentos en el carrito de compras y en el refrigerador.
- Si es posible, use una tabla de cortar diferente para cortar carne cruda.
- Siempre lávese las manos y las tablas de cortar, trastes y utensilios con agua caliente y jabón después del contacto con carne cruda, pollo y mariscos.
- Nunca ponga alimentos ya cocinados en un plato donde había carne cruda, pollo o mariscos



Cocinar

Cocine a la temperatura adecuada

La Temperatura es la única manera de asegurarse que los alimentos se cocinen con seguridad. ¡La mejor manera de combatir a BAC![®] es:

- Use un termómetro limpio, para revisar la temperatura interna de los alimentos cocinados como la carne, pollo, cacerolas y otros alimentos para asegurarse que estén bien cocidos.
- Cocine la carne molida de res por lo menos a 160° F. el color de la carne no indica que la carne este bien cocida.
- Cocine bien los huevos hasta que la yema y clara estén firmes. No use recetas que lleven huevo crudo o parcialmente cocido.
- Cuando se cocina bien el pescado, debe quedar opaco y desmenuzarse fácilmente con un tenedor.
- Cuando cocine en el microondas, cubra el alimento, revuelva y volteo para que se cocine parejo. Esto evita que no queden espacios fríos donde la bacteria puede sobrevivir. Si su microondas no gira, déle vuelta usted una o dos veces mientras se cocinan los alimentos.
- Hierva las sopas y las salsas, cuando las vuelva a calentar. Caliente los demás sobrantes bien hasta alcanzar temperaturas de por lo menos 165° F.

Enfriar

Refrigere pronto

Las temperaturas frías previenen que la bacteria crezca o se multiplique. Mantenga su refrigerador no más alto de 40° F y su congelador a 0° F. Revise estas temperaturas con un termómetro. ¡Combata a BAC![®] siguiendo estos pasos:

- Refrigere o congele los alimentos y los sobrantes en un término de dos horas.
- Descongele los alimentos en el refrigerador, bajo agua fría, o en el microondas. No descongele los alimentos a temperatura ambiente. Marine sus alimentos en el refrigerador.
- Divida grandes cantidades de alimentos sobrantes en pequeñas cantidades, en recipientes profundos para enfriar rápido en el refrigerador.
- No sobre llene el refrigerador. El aire frío debe circular para mantener los alimentos seguros.

Para más información acerca de la seguridad del manejo y preparación de alimentos, llame a USDA's Carne y Pollo Hot line 1-888-MPHotline o 1-888-674-6854, o entre en línea a Partnership for Food Safety Education Web Site at fightbac.org.

Manteniendo las tablas de cortar limpias y seguras

- Lave todas las tablas de cortar con agua caliente y jabón. Enjuague y deje secar al aire.
- Ponga su tabla de cortar en el lava vajillas.

Limpiar vs. Desinfectar

- Limpie primero, y después desinfecte. Limpiar remueve la comida o el polvo. Desinfectar reduce el número de bacteria, lo cual ayuda a prevenir intoxicación y contaminación de alimentos.
- Desinfectar las tablas de Madera o plástico con soluciones desinfectantes: 1 cucharadita de blanqueador en 1 cuarto de galón de agua. Sumerja la tabla de cortar en la solución desinfectante y deje reposar por unos minutos. Enjuague y deje secar al aire.
- Descarte las tablas de cortar desgastadas.
- Si es posible, use una tabla de cortar para la carne, pollo y pescado, y otra para alimentos listos para comer como, ensaladas, vegetales o pan. Esto previene que la bacteria de las carnes crudas contamine dichos alimentos.

¿Busca información acerca de alimentos, nutrición y salud? Entre a la línea missourifamilies.org/.

Alguna información tomada de Cutting Boards (Plastic vs. Wood), Extensión Cooperativa de Arizona, 10/08, en línea a cals.arizona.edu/pubs/health/az1076.pdf. Basado en lo mas reciente de USDA, FSIS recomendaciones.